Back Cover

Front Cover

TIMEX® GRAPHIC SPECS

DESIGN

Program Name: Sleek 250-LAP Revised	Part Numbers: NA/EU 661-095004 Replaces Part Number: n/a
Regions: ☐U.S. ☐North America (pick one) ☐International ☐Global	Dieline Number: CSR Number: W279
File Name: W279b_Sleek_250_NA/EU	Release To Production Date: 8.6.12
Designer(s): Margaret Saleeby	Design Notes: Revising text and also revising the margin dimensions due to problem with trimming and glueing. Part Number for AS: 661-095005
Trim Size: 2.7 x 2.1"	
Colors used: 4-Color Process for Cover Black for inside pages	
Desired Varnish: Match previous books	

PRODUCTION

Mech Release Date: Augutst 2012
Vendor/Contact:
Final Mech Name: XXX-XXXXXX
Final Production Size: 2.7 x 2.1"
File Format: CS5 Indd.
Bleed included: Yes
Production Designer: MS
Notes:

English .....page 1

Français .....page 19

Español.....página 39

Português .....página 57

Italiano .....pagina 77

Deutsch .....Seite 99

Nederlands .....pagina 119

Inside Front Cover

Inside Back Cover

GETTING STARTED 2
Button Functions 2
Setting the Time and Date 4
Setting Your Target Pace 5
CHRONO ON THE GO 6
INTERVAL TRAINING 7
REVIEW MODE 10
WARRANTY & SERVICE 13

1st Right Hand Page

Timex® Ironman® SLEEK™ 250 Lap Watch Quick Start Guide

FEWER DISTRACTIONS FOR BETTER WORKOUTS

Visit www.timex.com/manuals to download a full and detailed user manual.

Preserve momentum and avoid breaking your stride. Use the TapScreen™ technology to take a lap/split without having to slow down or take your eyes off the road.

You can set the SLEEK™ 250 lap watch with your target pace and audible distinct alerts will let you know when to speed up or slow down to stay on pace.

GETTING STARTED

Set up the SLEEK™ 250 lap watch with your personal settings and goals.

BUTTON FUNCTIONS

Use the buttons on the watch to set preferences and time workouts.

INDIGLO® Night-Light or Button
Press to turn on night-light, or hold to activate Night-Mode® feature.

START/SPLIT/+
Start a workout or timer, take a lap/split, or increase values in settings screens.

MODE
Cycle through the watch modes, or move to the next field in settings screens.

STOP/RESET/SET
Stop a running workout or timer, reset a stopped time, or enter and exit settings screens.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGY
When enabled, start a workout or timer, take a lap/split in Chrono mode, or stop an interval timer or timer.

DISPLAY/TAP ON-OFF/-
Scroll through data during a workout, decrease values in settings screens, or enable/disable the TapScreen™ feature before a workout.

SETTING THE TIME AND DATE

Set the time, date, and the format in which time and date display.

1. Hold SET until SET TIME displays.
2. Press START/SPLIT/+ and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to choose the time zone to set.
3. Press MODE.
4. Continue pressing START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/-, and MODE to set time, date, time format, and date format.
5. Press SET to exit.

SETTING YOUR TARGET PACE

Set your goal for workouts in minutes per mile/km.

SETTING	FUNCTION
Target pace (TARGET PACE)	The number of minutes in which you want to complete each mile or kilometer.
Maximum target range (TARGET RANGE +)	The time by which your pace may exceed your target and still be considered ON TARGET.
Minimum target range (TARGET RANGE -)	The time by which your pace may fall short of your target and still be considered ON TARGET.
Target distance (TARGET DIST)	The distance you want to cover during a workout (optional).

1. Press MODE until SETUP displays.
2. Pres START/SPLIT/+ until TARGET TIME displays.
3. Press SET.
4. Press START/SPLIT/+ and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to select ON.
5. Continue pressing MODE, START/SPLIT/+, and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to set target pace, target range, and target distance.

6. Press SET to exit.

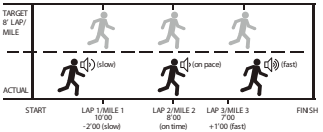
Your total time (target pace multiplied by target distance) displays.

CHRONO ON THE GO

Use Chrono mode to track your lap, split and delta times to train more efficiently.

To start the Chrono just tap the watch face. To take a lap/split tap again and your data will be displayed for five seconds meanwhile the chronograph continues running. Press stop to stop the workout and press again to find the options to save or erase.

If your target pace is on, when you take a lap/split, the watch compares your current pace with your target pace and distinct alerts will advise to adjust or keep the running pace. Slow beeps indicate you're behind pace, a single beep lets you know you're on pace, and fast beeps indicate you're ahead. An onscreen message tells you just how far ahead or behind you are.



NOTE: Times, speeds, and workouts described in the following sections are examples only.

Consult your doctor before beginning an exercise program to confirm.

INTERVAL TRAINING

Use the Interval Timer mode to help you keep track of complex interval workouts.

DESIGNING YOUR INTERVAL WORKOUT TO SUIT YOUR NEEDS

You can set up 2 separate interval workouts, each with up to 8 intervals. Each interval can time up to 24 hours, and you can choose

a name for each interval to help you know what activity you should be performing.

You can set up your interval workouts to repeat when a set of intervals is complete, expanding the complexity of workouts the watch can manage for you. The watch keeps track of repetitions for you, and with customizable names for the intervals you always know how intense your run should be at a given time.

1. Press MODE until INT TIMER displays.
2. Press SET.
3. Press START/SPLIT/+ and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to select the workout to set up, and then press MODE.
4. Press START/SPLIT/+ and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to set number of times to repeat the intervals, and then press MODE to begin setting up intervals.
5. Press START/SPLIT/+ and DISPLAY/TAP ON-OFF/- to choose a name for the interval, and then press MODE.

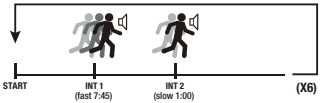
6. Press START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/-, and MODE to set the time for the interval.
7. If you want to set up an additional interval, press MODE until the interval number at the top of the display flashes, press START/SPLIT/+ to select the next interval, and then press MODE to begin setting the time.

NOTE: You can also select an interval you already configured if you need to make changes.

8. Repeat steps 5 through 7 until all intervals are set. You can set up to 8 intervals for each workout.
9. Press STOP/RESET/SET.

Follow these steps to time an interval workout.

1. Press MODE until INT TIMER displays.
2. Press START.
3. When one interval ends, an alert sounds prompting you to begin the next interval. The name and time for the new interval display.



4. Press STOP to stop the workout.
5. Press RESET when workout is stopped to select SAVE or ERASE.
6. Hold RESET to reset the chronometer and save or erase the workout data.

If you selected SAVE in step 5, all workout data is saved. If you selected ERASE in step 5, the workout is erased but not saved.

REVIEW MODE

You can view all saved data for Chrono mode or Interval Timer mode workouts from Review mode. Compare these workouts to one another to know if you are on track for your training program and to chart your improvement over time.

When you stop and reset a workout, it is saved in the watch memory. Your 5 most recent workouts are stored; if you save a sixth workout, the oldest workout is deleted to make room for it.

If you took laps/splits during a Chrono mode workout, you can view data for each lap individually, so you can compare your performance from lap to lap. Chrono mode workout data is compared to your target pace, so you can see how you compared to your goals overall.

Battery

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace the battery. If applicable, push reset button after replacing battery. Battery type is indicated on the case back. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage. DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

1) after the warranty period expires;

2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;

3) from repair services not performed by Timex;

4) from accidents, tampering or abuse; and

5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some

countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide

you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

_____

_____

Sommaire

COMMENT DÉMARRER 21
Fonctions des boutons 21
Réglage de l'heure et de la date 22
Réglage de votre allure cible 23
CHRONO ON THE GO [CHRONO INSTANTANÉ] 25
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES 27
MODE RÉCAPITULATIF 31
GARANTIE ET RÉPARATION 34

F

Guide de démarrage rapide de la montre Timex® Ironman® SLEEK™ 250 Lap

MOINS DE DISTRACTIONS POUR DE MEILLEURES SÉANCES D'EXERCICE

Consultez le site www.timex.com/manuals pour télécharger un manuel d'utilisateur complet et détaillé.

Préservez votre élan et votre foulée. Utilisez la technologie TapScreen™ pour prendre un tour/temps intermédiaire sans avoir à ralentir ni avoir besoin de quitter les yeux de la route.

Il est possible de régler la montre SLEEK™ 250 lap avec l'allure cible et donner des alarmes sonores distinctes pour indiquer quand accélérer ou ralentir pour rester à l'allure souhaitée.

COMMENT DÉMARRER

Configurez la montre SLEEK™ 250 lap avec vos paramètres et objectifs personnels.

FONCTIONS DES BOUTONS

Utilisez les boutons de la montre pour configurer les préférences et chronométrer les séances d'exercice.

Veilleuse INDIGLO® ou Bouton

Appuyez pour allumer la veilleuse ou maintenez pour activer la fonction Night-Mode®.

START/SPLIT/+

Démarrez une séance d'exercice ou la minuterie, prenez un tour/temps intermédiaire ou augmentez les valeurs dans les écrans de paramètres.

MODE

Faites défiler les modes de la montre ou passez au champ suivant dans les écrans de paramètres.

STOP/RESET/SET
Arrêtez une séance d'exercice ou une minuterie en cours, réinitialisez un temps arrêté ou entrez dans et quittez les écrans de paramètres.

TECHNOLOGIE TAPSCREEN™
Quand activé, démarrez une séance d'exercice ou une minuterie, prenez un tour/temps intermédiaire en mode Chrono ou arrêtez une minuterie par intervalles ou une minuterie.

DISPLAY/TAP ON-OFF/-
Faites défiler les données pendant une séance d'exercice, diminuez des valeurs dans les écrans de paramètres, ou activez/désactivez la fonction TapScreen™ avant une séance d'exercice.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE
Réglez l'heure, la date et le format auxquels l'heure et la date s'affichent.

1. Maintenez SET jusqu'à affichage de SET TIME.
2. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour choisir le fuseau horaire à régler.
3. Appuyez sur MODE.

4. Continuez à appuyer sur START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- et MODE pour régler l'heure, la date, le format d'heure et le format de date.
5. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE DE VOTRE ALLURE CIBLE
Réglez votre objectif pour les séances d'exercice en minutes par mile/km.

PARAMÈTRE	FONCTION
Allure cible (TARGET PACE/ALLURE CIBLE)	Le nombre de minutes pendant lesquelles vous souhaitez compléter chaque mile ou kilomètre.
Plage cible maximum (TARGET RANGE +/ PLAGE CIBLE +)	Le temps auquel votre allure peut excéder votre cible et toujours être considérée SUR CIBLE.
Plage cible minimum (TARGET RANGE -/ PLAGE CIBLE-)	Le temps auquel votre allure peut être inférieure à votre cible et toujours être considérée SUR CIBLE.
Distance cible (TARGET DIST/DIST CIBLE)	La distance que vous souhaitez couvrir pendant une séance d'exercice (en option).

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/SPLIT/+ jusqu'à affichage de TARGET TIME [TEMPS CIBLE].
3. Appuyez sur SET (RÉGLER).
4. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner ON.
5. Continuez à appuyer sur MODE, START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour régler l'allure cible, la plage cible et la distance cible.
6. Appuyez sur SET pour quitter.

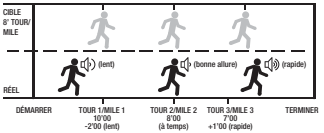
Votre temps total (allure cible multipliée par distance cible) s'affiche.

CHRONO ON THE GO [CHRONO INSTANTANÉ]

Utilisez le mode Chrono pour suivre vos temps au tour, intermédiaire et delta pour vous entraîner plus efficacement.

Pour démarrer le Chrono, tapez sur le cadran de la montre. Pour marquer un temps au tour/intermédiaire tapez à nouveau et vos données s'afficheront durant 5 secondes, pendant ce temps le chronographe reste en marche. Appuyer sur stop pour arrêter la séance et appuyez à nouveau pour trouver les options de sauvegarde ou d'effacement.

Si votre allure cible est activée, lorsque vous prenez un temps au tour/intermédiaire, la montre compare votre allure actuelle avec votre allure cible, et des alertes distinctes vous conseilleront d'ajuster ou de maintenir l'allure de course. Les bips lents indiquent que vous êtes en-deçà de votre allure cible, un simple bip vous laisse savoir que vous allez à la bonne allure et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible. Un message à l'écran vous indique de combien vous êtes en-deçà ou au-delà de votre allure.



REMARQUE : Les temps, vitesses et séances d'exercice décrits dans les sections suivantes ne sont que des exemples.

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice pour confirmer.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Utilisez le mode Minuterie par intervalles pour vous permettre de suivre vos séances d'exercice à intervalles complexes.

CONCEPTION DE VOTRE SÉANCE D'EXERCICE À INTERVALLES POUR CONVENIR À VOS BESOINS

Vous pouvez configurer jusqu'à 2 séances d'exercice à intervalles séparées, chacune avec un maximum de 8 intervalles. Chaque intervalle peut mesurer jusqu'à 24 heures et vous pouvez choisir un nom pour chaque intervalle pour vous permettre de savoir quelle activité vous devriez effectuer.

Vous pouvez configurer vos séances d'exercice à intervalles à répéter lorsqu'une série d'intervalles est terminée, élargissant la complexité des séances d'exercice que la montre peut gérer pour vous. La montre effectue un suivi des répétitions pour vous et, avec des noms personnalisables pour les intervalles, vous connaissez toujours l'intensité de votre course à tout moment.

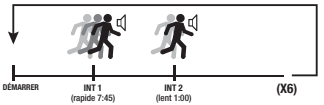
1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de INT TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur SET (RÉGLER).
3. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner la séance d'exercice à configurer, puis appuyez sur MODE.
4. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner le nombre de fois à répéter les intervalles, puis appuyez sur MODE pour conserver à configurer les intervalles.
5. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour choisir un nom pour l'intervalle, puis appuyez sur MODE.
6. Appuyez sur START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- et MODE pour régler le temps pour l'intervalle.
7. Si vous souhaitez configurer un intervalle additionnel, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le nombre d'intervalles clignote en haut de l'affichage, appuyez sur START/SPLIT/+ pour sélectionner l'intervalle suivant puis appuyez sur MODE pour commencer à régler le temps.

REMARQUE : Vous pouvez également sélectionner un intervalle que vous avez déjà configuré si vous devez effectuer des modifications.

8. Répétez les étapes 5 et 7 jusqu'à ce que tous les intervalles soient réglés. Vous pouvez configurer jusqu'à 8 intervalles pour chaque séance d'exercice.
9. Appuyez sur STOP/RESET/SET.

Suivez ces étapes pour chronométrer une séance d'exercice à intervalles.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de INT TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyer sur START.
3. Lorsqu'un intervalle se termine, un alerte retentit vous invitant à commencer l'intervalle suivant. Le nom et le temps pour le nouvel intervalle s'affichent.



4. Appuyez sur STOP pour arrêter la séance d'exercice.
5. Appuyez sur RESET lorsque la séance d'exercice est arrêtée pour sélectionner SAVE [SAUVEGARDER] ou ERASE [EFFACER].
6. Maintenez RESET pour réinitialiser le chronomètre et sauvegarder ou effacer les données de séance d'exercice.

Si vous avez sélectionné SAVE à l'étape 5, toutes les données de séance d'exercice sont sauvegardées. Si vous avez sélectionné ERASE à l'étape 5, la séance d'exercice est effacée sans être sauvegardée.

MODE RÉCAPITULATIF

Vous pouvez visualiser toutes les données sauvegardées pour les séances d'exercice en mode Chrono ou mode Minuterie par intervalles à partir du mode Récapitulatif. Comparez ces séances d'exercice à une autre pour savoir si vous êtes sur la bonne voie avec votre programme d'entraînement et pour tabler leur amélioration avec le temps.

Lorsque vous arrêtez et réinitialisez une séance d'exercice, elle est sauvegardée dans la mémoire de la montre. Vos 5 séances d'exercice les plus récentes sont mises en mémoire ; si vous sauvegardez une sixième séance d'exercice, la plus ancienne est effacée pour faire de la place.

Si vous prenez des temps au tours/intermédiaires pendant une séance d'exercice de mode Chrono, vous pouvez afficher des données pour chaque tour individuellement, de manière à pouvoir comparer votre performance d'un tour à l'autre. Les données de séance d'exercice en mode Chrono sont comparées à votre allure cible, de manière à pouvoir comparer à vos objectifs dans l'ensemble.

Pile

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyez sur le bouton de remise à zéro après avoir changé la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre. NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de cette montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

GARANTIE ET RÉPARATION

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT — VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES VICES OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :

1) après l'expiration de la période de garantie ;

2) si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ;

3) si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;

4) suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif,

5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner votre montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É-U. et au Canada seulement, le coupon original dûment complété ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00.

En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi à l'atelier de réparation.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et M-DOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi _____

_____

_____

Índice

PARA INICIAR 40
Funciones de los botones 40
Configuración de hora y fecha 42
Configuración de su paso meta 43
CRONÓGRAFO EN MARCHA 44
ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS 46
MODO REVIEW (revisión) 49
GARANTÍA Y SERVICIO 52

S

Guía rápida del reloj Timex® Ironman® SLEEK™ 250 Lap

MENOS DISTRACCIONES Y MEJORES EJERCICIOS

Visite www.timex.com/manuals para descargar el manual del usuario completo y detallado.

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. Use la tecnología TapScreen™ para tomar una vuelta o fracción sin tener que frenar o perder de vista la carretera.

Puede programar el reloj SLEEK™ de 250 vueltas con su ritmo previsto y alertas sonoras diferenciadas le avisarán cuándo acelerar o frenar para mantener el paso.

PARA INICIAR

Ajuste el reloj SLEEK™ 250 lap a su configuración y metas personales.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Use los botones del reloj para establecer preferencias y ejercicios de tiempo.

Luz nocturna o botón INDIGLO®
Pulse para activar la luz nocturna o mantenga para activar la función Night-Mode®.

START/SPLIT/+ (inicio/sección/+)
Inicie un ejercicio o un temporizador, tome una vuelta/sección o aumente los valores en las pantallas de configuración.

MODE (modo)
Recorra los modos del reloj, o cambie al siguiente campo en las pantallas de configuraciones.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/fijar)
Detenga un ejercicio o un temporizador en curso, reinicie un temporizador detenido o ingrese y salga de las pantallas de configuración.

TECNOLOGÍA TAPSCREEN™
Cuando está activada, inicia un ejercicio o un temporizador, toma una vuelta/sección o detiene un temporizador o temporizador de intervalo.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (pantalla/encender apagar tap/-)
Recorra los datos durante un ejercicio, disminuya los valores en las pantallas de ajustes o active/desactive la herramienta TapScreen™ antes de un ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE HORA Y FECHA
Ajuste la hora, fecha y el formato en que aparecen.

1. Pulse y mantenga SET hasta que aparezca SET TIME.
2. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir el huso horario que se ajusta.
3. Pulse MODE.
4. Siga pulsando START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para ajustar la hora, fecha, formato de hora y formato de fecha.
5. Pulse SET para salir.

CONFIGURACIÓN DE SU PASO META
Establezca su meta para ejercicios en minutos por milla/km.

AJUSTE	FUNCIÓN
Paso deseado (TARGET PACE)	El número de minutos en los que desea completar cada milla o kilómetro.
Intervalo máximo de la meta (TARGET RANGE +)	El tiempo en que su paso puede superar el deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Intervalo mínimo de la meta (TARGET RANGE -)	El tiempo en que su paso puede estar por debajo del deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Distancia deseada (TARGET DIST)	La distancia que desea cubrir durante un ejercicio (opcional).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
2. Pulse START/SPLIT/+ hasta que aparezca TARGET TIME (tiempo deseado).
3. Pulse SET.

4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir ON (encendido).
5. Siga pulsando MODE, START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para ajustar el paso deseado, el intervalo de la meta y la distancia deseada.
6. Pulse SET para salir.

Aparece su tiempo total (paso deseado multiplicado por la distancia deseada).

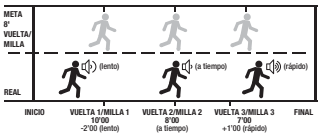
CRONÓGRAFO EN MARCHA

Use el modo cronógrafo para seguir los tiempos de vuelta, fracción y delta y entrenarse con más eficiencia.

Para iniciar el cronógrafo sólo toque la cara del reloj. Para tomar una vuelta o fracción, toque de nuevo y la información aparecerá durante cinco segundos mientras el cronógrafo sigue andando. Pulse stop para detener el ejercicio y pulse de nuevo para encontrar las opciones de guardar o borrar.

Si su marcador de paso está activado, cuando toma una fracción el reloj compara su paso actual con su paso previsto y alertas diferenciadas le avisarán para ajustar o mantener el ritmo de carrera. Unos pitidos lentos

le indican que está por debajo del paso, un único pitido le indica que está en el paso y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el paso. Un mensaje en la pantalla le dice qué tan por delante o por detrás está su paso.



NOTA: Los tiempos, velocidades y ejercicios descritos en las siguientes secciones son sólo ejemplos.

Consulte a su médico para confirmar antes de iniciar un programa de ejercicios.

ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Use el modo temporizador de intervalos para ayudarlo a registrar ejercicios con intervalos complejos.

DISEÑE SU EJERCICIO POR INTERVALOS SEGÚN SUS NECESIDADES

Se pueden programar hasta 2 ejercicios por intervalos separados, con hasta 8 intervalos cada uno. Cada intervalo puede tener un tiempo de hasta 24 horas, y usted puede elegir un nombre para cada intervalo para ayudarlo a saber qué actividad debería estar realizando.

Usted puede configurar sus ejercicios por intervalos para que se repitan cuando se complete un conjunto establecido de intervalos, lo que expande la complejidad de los ejercicios que el reloj puede administrar para usted. El reloj registra las repeticiones para usted y con los nombres personalizables de los intervalos usted siempre sabe qué tan intensa debe ser su carrera en cualquier momento.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse SET.

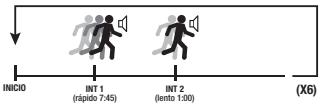
3. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para seleccionar el ejercicio a configurar y luego pulse MODE.
4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para fijar el número de veces que se repetirán los intervalos y luego pulse MODE para comenzar a ajustar los intervalos.
5. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir un nombre para el intervalo y luego pulse MODE.
6. Pulse START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para establecer el tiempo del intervalo.
7. Si desea fijar un intervalo adicional, pulse MODE hasta que el número de intervalo en la parte superior de la pantalla centellee, pulse START/SPLIT/+ para seleccionar el siguiente intervalo y luego pulse MODE para comenzar a ajustar el tiempo.

NOTA: Usted también puede seleccionar un intervalo que ya haya configurado si necesita hacer cambios.

8. Repita los pasos 5 a 7 hasta que todos los intervalos estén ajustados. Usted puede programar hasta 8 intervalos para cada ejercicio.
9. Pulse STOP/RESET/SET.

Siga estos pasos para tomar el tiempo de un ejercicio por intervalos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse START.
3. Cuando termina uno de los intervalos, suena una alerta para que usted comience el siguiente intervalo. Aparecen el nombre y el tiempo del siguiente intervalo.



4. Pulse STOP para detener el ejercicio.
5. Pulse RESET cuando el ejercicio esté detenido para seleccionar SAVE o ERASE (guardar o borrar).
6. Pulse y mantenga RESET para reiniciar el cronómetro y guardar o borrar los datos del ejercicio.

Si seleccionó SAVE en el paso 5, se guardan todos los datos del ejercicio. Si seleccionó ERASE en el paso 5, todos los datos del ejercicio se borran y no se guardan.

MODO REVIEW (REVISIÓN)

Usted puede ver todos los datos guardados en el modo cronógrafo o temporizador por intervalos en el modo revisión. Compare estos ejercicios entre sí para saber si está siguiendo su programa de entrenamiento y para graficar sus mejoras en el tiempo.

Cuando usted para y reinicia un ejercicio, se guarda en la memoria del reloj. Se almacenan los 5 ejercicios más recientes; si guarda un sexto ejercicio, el más antiguo se borra para hacer lugar.

Si tomó vueltas/fracciones durante el ejercicio en el modo cronógrafo, usted puede ver los datos de cada vuelta por separado, así puede comparar su desempeño entre vuelta y vuelta. Los datos de ejercicios en el modo cronógrafo se comparan con su paso deseado, de manera que usted puede compararse con sus metas en general.

Pila

Timex recomienda enfáticamente que sea un distribuidor o un joyero quien cambie la pila. Si correspondiera, pulse el botón de reinicio luego de cambiar la pila. El tipo de pila se indica en la parte trasera de la caja. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real. NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Si tomó vueltas/fracciones durante el ejercicio en el modo cronógrafo, usted puede ver los datos de cada vuelta por separado, así puede comparar su desempeño entre vuelta y vuelta. Los datos de ejercicios en el modo cronógrafo se comparan con su paso deseado, de manera que usted puede compararse con sus metas en general.

Luz nocturna INDIGLO®

Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

GARANTÍA Y SERVICIO

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Timex Group USA, Inc garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldarán esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE: POR FAVOR ADVIERTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:**

1) después de vencido el plazo de la garantía;

2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;

3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;

4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y

5) en el cristal o lente, la correa o pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR NINGÚN DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O RESULTANTE. En

ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean aplicables en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devuelva el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. Solamente en EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj llenado o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al

33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, al +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras regiones, consulte sobre la garantía al representante local de Timex o al distribuidor. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparar a la fábrica con comodidad.

©2012 TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución _____

_____

Índice

INICIANDO 59
Funções dos botões 59
Configurando a hora e a data 61
Configurando o seu ritmo-alvo 62
CRONÓGRAFO ATIVO 64
TREINAMENTO COM INTERVALo 66
MODO DE REVISÃO 69
GARANTIA E SERVIÇO 72

P

Guia rápido do relógio Timex® Ironman® SLEEK™ 250 voltas

MENOS DISTRAÇÕES PARA UM MELHOR EXERCÍCIO

Visite o site www.timex.com/manuals para download a versão completa e detalhada do guia do usuário.

Mantenha o impulso e evite quebrar o passo. Utilize a tecnologia TapScreen™ para registrar uma volta/tempo fracionado sem ter de diminuir a sua velocidade ou tirar os olhos do caminho.

Você pode configurar o relógio SLEEK™ 250 voltas com o seu objetivo de ritmo-alvo alertas audíveis distintos deixarão você saber quando deve aumentar ou diminuir a velocidade para ficar no ritmo certo.

INICIANDO

Configure o relógio SLEEK™ 250 voltas com a sua informação pessoal e as suas metas.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

Utilize as teclas do relógio para configurar as suas preferências e o tempos dos exercícios.

Botão ou luz noturna INDIGLO®

Pressione para ligar a luz noturna ou mantenha pressionado para ativar a função Night-Mode®.

START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+)

Inicie um exercício ou timer, registre uma volta/tempo fracionado ou aumente os valores nas configurações das telas.

MODE (modo)

Passe pelos modos do relógio ou passe para o campo seguinte nas telas de configuração.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/configurar)
Para o exercício ou timer, reinicia um tempo parado ou entra e sai das telas de configuração.

TECNOLOGIA TAPSCREEN™
Quando estiver ativada, inicie um exercício ou timer, registre uma volta/tempo fracionado no modo de cronômetro ou pare um intervalo de tempo ou timer.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-)
Explore os dados durante um exercício, diminua os valores nas configurações das telas ou ative/desative a função TapScreen™ antes de iniciar um exercício.

CONFIGURANDO A HORA E A DATA
Configure a hora, a data e o formato em que a hora e a data serão mostradas.

1. Mantenha SET (configurar) pressionado até que SET TIME (configurar a hora) apareça.
2. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para configurar o fuso horário.
3. Pressione MODE (modo).
4. Continue pressionando START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+), DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) e MODE (modo) para configurar a hora, a data, o formato da hora e o formato da data.
5. Pressione SET para sair.

CONFIGURANDO O SEU RITMO-ALVO

Configure o objetivo para exercícios em minutos por milha/Km.

CONFIGURAÇÃO	FUNÇÕES
Ritmo-alvo (TARGET PACE)	O número de minutos no qual você quer completar cada milha ou quilômetro.
Faixa do alvo máxima (TARGET RANGE +)	O tempo dentro do qual o seu ritmo pode exceder o seu alvo e continua a ser considerado ON TARGET (dentro do alvo)
Faixa do alvo mínima (TARGET RANGE -)	O tempo dentro do qual o seu ritmo pode ser inferior ao seu alvo e continua a ser considerado ON TARGET (dentro do alvo)
Distância-alvo (TARGET DIST)	A distância que você quer percorrer durante o seu exercício (opcional).

1. Pressione MODE (modo) até SETUP (configuração) aparecer.
2. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) até TARGET TIME (tempo-alvo) aparecer.
3. Pressione SET (configurar).
4. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para selecionar ON (ligado).
5. Continue pressionando MODE (modo), START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para configurar o ritmo-alvo, faixa-alvo e distância-alvo.
6. Pressione SET para sair.

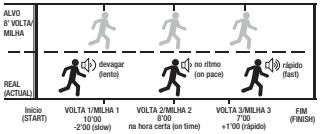
O seu tempo total (o seu ritmo-alvo multiplicado pela distância-alvo) aparece.

CRONÓGRAFO ATIVO

Utilize o modo de Chrono (cronógrafo) para rastrear o tempo da sua volta, tempo fracionado e tempo delta para treinar mais eficientemente.

Para iniciar o Chrono (cronógrafo) basta bater de leve na face do relógio. Para registrar uma volta/tempo fracionado, bata de leve novamente e a sua informação aparecerá no mostrador durante cinco segundos, enquanto o cronógrafo continua correndo. Pressione stop para parar o exercício e pressione novamente para ver as opções de salvar ou apagar.

Se o seu ritmo-alvo está ligado, quando você registra uma volta/tempo fracionado, o relógio compara o seu ritmo atual com o seu ritmo-alvo e alarmes distintos o avisarão para ajustar ou manter o ritmo da corrida. Um bipe lento indica que você está aquém do ritmo, um bipe único significa que você está no ritmo e um bipe rápido indica que você está adiantado. Uma mensagem na tela informa-o quanto adiantado ou atrasado você está.



OBSERVAÇÃO – Tempos, velocidades e exercícios descritos nas seções seguintes são apenas exemplos.

Para confirmar, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

Para saber mais sobre como você está indo no seu exercício, você pode pressionar DISPLAY (visualizar) para ver a distância percorrida na sua volta, o tempo da volta, ritmo atual e cadência atual.

TREINAMENTO COM INTERVALO

Utilize o modo de timer de intervalo para o ajudar a manter um registro de exercícios complexos com intervalos.

DESENHANDO O SEU EXERCÍCIO COM INTERVALOS PARA SATISFAZER AS SUAS NECESSIDADES

Você pode configurar até dois exercícios separados com intervalos, com até 8 intervalos cada um. Cada intervalo pode cronometrar até 24 horas e você pode escolher um nome para cada intervalo, para o ajudar a saber qual a atividade que você deverá estar executando.

Você pode configurar o seu exercício com intervalos para repetir quando o conjunto de intervalos estiver completo, expandindo a complexidade dos exercícios que o relógio pode controlar para você. O relógio mantém um registro de repetições para você e, com nomes personalizáveis para os intervalos, você pode sempre saber o quanto intensa a sua corrida deverá ser em um determinado momento.

1. Pressione MODE até INT TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Pressione SET (configurar).

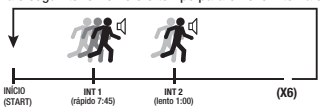
3. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/ TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para selecionar o exercício que quer configurar; depois, pressione MODE (modo).
4. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/ TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para configurar o número de vezes que o intervalo vai repetir; depois pressione MODE (modo) para começar a configurar os intervalos.
5. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) e DISPLAY/ TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) para escolher o nome do intervalo; depois, pressione MODE (modo).
6. Pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+), DISPLAY/TAP ON-OFF/- (visualizar/toque ligar-desligar/-) e MODE (modo) para configurar o tempo para o intervalo.
7. Se você quer configurar intervalos adicionais, pressione MODE (modo) até o número do intervalo na parte superior da tela piscar, pressione START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+) para selecionar o intervalo seguinte; depois pressione MODE (modo) para começar a configuração do tempo.

OBSERVAÇÃO – Você também pode selecionar um intervalo que já foi configurado se você necessita de fazer mudanças.

8. Repita os passos do 5 ao 7 até todos os intervalos serem configurados. Você pode configurar até 8 intervalos para cada exercício.
9. Pressione STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/configurar).

Siga estes passos para cronometrar um exercício de intervalo.

1. Pressione MODE até INT TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Pressione START (iniciar).
3. Quando o intervalo acaba, o alarme toca informando-lhe para começar o intervalo seguinte. O nome e o tempo para o novo intervalo aparecem.



4. Pressione STOP para parar o exercício.

5. Pressione RESET quando o exercício estiver parado para selecionar SAVE (salvar) ou ERASE (apagar).
6. Mantenha RESET pressionado para reiniciar o cronógrafo e salvar ou apagar os dados do exercício.

Se você selecionou SAVE (salvar) no passo 5, todos os dados do exercício estão salvos. Se você selecionou ERASE (apagar) no passo 5, o exercício foi apagado mas não foi salvo.

MODO DE REVISÃO

Você pode visualizar todas as informações salvas dos exercícios para os modos Chrono (cronógrafo) ou Interval Timer (timer de intervalo) utilizando o modo de Review (revisão). Compare estes exercícios uns com os outros para saber se você está no caminho certo para o seu programa de treinamento e para registrar o seu progresso com o passar do tempo.

Quando você para e reinicia um exercício, ele é salvo na memória do relógio. Os seus cinco exercícios mais recentes estão salvos; se você salva o sexto exercício, o exercício mais antigo é apagado para liberar espaço para ele.

Se você registrou voltas/tempos fracionados durante o modo de Chrono do exercício, você pode visualizar os dados de cada volta individualmente, para que você possa comparar a sua performance de volta para volta. Os dados do modo de Chrono (cronógrafo) do exercício são comparados com o seu ritmo-alvo, para que você possa visualizar como é que você está comparado com as suas metas em geral.

Bateria

A Timex recomenda que a bateria seja trocada somente por um representante autorizado ou por um relojoeiro. Se for o caso, pressione o botão de reinicialização depois de substituir a bateria. O tipo da bateria está indicada na tampa (atrás) do relógio. A duração de vida útil estimada da bateria se baseia em certas situações relacionadas com o seu uso. A vida útil da bateria variará com o seu uso real. NÃO JOGUE A BATERIA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A BATERIA. MANTENHA AS BATERIAS NÃO UTILIZADAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

Leia cuidadosamente as instruções para saber como utilizar o relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos as funções descritas neste folheto.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 p.s.i. de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda lavar o relógio com água doce depois de tê-lo exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

GARANTIA E SERVIÇO

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

O seu relógio TIMEX® é garantido pela Timex Group USA, Inc. contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o relógio, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

1) após vencer o período de garantia;

2) se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;

3) se for por consertos não executados pela Timex;

4) se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso e

5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS,

INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente preenchido ou um declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu relógio inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para

852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução _____

_____

_____

COME INIZIARE 79
Funzioni dei pulsanti 79
Impostazione di ora e data 81
Impostare il proprio passo bersaglio 82
USARE IL CRONOGRAFO DURANTE GLI ALLENAMENTI 84
ALLENAMENTO A INTERVALLI 86
MODALITÀ ESAME 89
GARANZIA E ASSISTENZA 93

I

Guida di avviamento rapido per l'orologio Timex® Ironman® SLEEK™ da 250 giri

MENO DISTRAZIONI, PER ALLENAMENTI MIGLIORI

Visitate il sito www.timex.com/manuals per scaricare un manuale d'uso completo e dettagliato.

Permette all'atleta di mantenere lo slancio e di evitare di interrompere il passo. La tecnologia TapScreen™ registra un giro/tempo intermedio senza che l'atleta debba rallentare o distogliere lo sguardo dalla strada.

L'atleta può impostare l'orologio SLEEK™ da 250 giri con il suo passo bersaglio e allerte sonore distinte lo informeranno di quando accelerare o rallentare per restare a quel passo.

COME INIZIARE

L'utente può impostare l'orologio SLEEK™ da 250 giri in modo che rifletta le sue impostazioni e mete.

FUNZIONI DEI PULSANTI

I pulsanti sull'orologio vengono usati per impostare le preferenze e cronometrare gli allenamenti.

Pulsante o illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere per accendere l'illuminazione del quadrante, oppure tenere premuto per attivare la funzione Night-Mode®.

START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+)

Avvia un allenamento o un timer, registra un giro/tempo intermedio, o aumenta i valori negli schermi di impostazione.

MODE (MODALITÀ)

Passa in rassegna le modalità dell'orologio, o passa al campo successivo negli schermi di impostazione.

STOP/RESET/SET (STOP/RIPRISTINA/IMPOSTA)
Ferma un allenamento in corso o un timer, ripristina un tempo fermato o entra ed esce dagli schermi di impostazione.

TECNOLOGIA TAPSCREEN™
Quando è abilitata, avvia un allenamento o un timer, registra un giro/tempo intermedio in modalità Chrono (Cronografo) o ferma un timer o timer a intervalli.

DISPLAY/TAP ON-OFF/-
Passa in rassegna i dati durante un allenamento, diminuisce i valori negli schermi di impostazione, oppure abilita/disabilita la funzione di TapScreen™ prima di un allenamento.

IMPOSTAZIONE DI ORA E DATA
L'utente può impostare l'ora, la data e il formato in cui vengono visualizzati ora e data.

1. Tenere premuto SET (IMPOSTA) finché non appaiono le parole SET TIME (IMPOSTA ORA).
2. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per scegliere il fuso orario da impostare.
3. Premere MODE (MODALITÀ).
4. Continuare a premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+), DISPLAY/TAP ON-OFF/- e MODE (MODALITÀ) per impostare ora, data, formato dell'ora e formato della data.
5. Premere SET (IMPOSTA) per uscire.

IMPOSTARE IL PROPRIO PASSO BERSAGLIO

L'utente può impostare la propria meta per gli allenamenti in minuti per miglio/km.

IMPOSTAZIONE	FUNZIONE
Passo bersaglio (TARGET PACE)	Il numero di minuti entro i quali si vuole completare ogni miglio o chilometro.
Intervallo bersaglio massimo (TARGET RANGE +)	Il tempo di cui il proprio passo può superare il passo bersaglio ed essere ancora considerato ON TARGET (PUNTUALE).
Intervallo bersaglio minimo (TARGET RANGE -)	Il tempo di cui il proprio passo può non arrivare al passo bersaglio ed essere ancora considerato ON TARGET (PUNTUALE).
Distanza bersaglio (TARGET DIST)	La distanza che si vuole coprire durante un allenamento (opzionale).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SETUP (IMPOSTAZIONE).
2. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) finché non appaiono le parole TARGET TIME (TEMPO BERSAGLIO).
3. Premere SET (IMPOSTA).
4. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per selezionare ON (ABILITATO).
5. Continuare a premere MODE (MODALITÀ), START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per impostare passo bersaglio, intervallo bersaglio e distanza bersaglio.
6. Premere SET (IMPOSTA) per uscire.

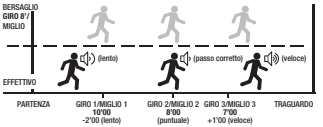
Viene visualizzato il proprio tempo totale (il passo bersaglio moltiplicato per la distanza bersaglio).

USARE IL CRONOGRAFO DURANTE GLI ALLENAMENTI

Si può usare la modalità Chrono (Cronografo) per tenere traccia dei giri, dei tempi intermedi e dei tempi delta, per un allenamento più efficiente.

Per avviare il cronografo, basta dare un colpetto sul quadrante dell'orologio. Per registrare un giro/tempo intermedio, si dà un altro colpetto, ed i propri dati vengono visualizzati per cinque secondi mentre il cronografo continua a scorrere. Premere stop per interrompere l'allenamento e premerlo di nuovo per trovare le opzioni per salvare o cancellare.

Se il passo bersaglio è abilitato, quando si registra un giro/tempo intermedio, l'orologio confronta il passo corrente dell'atleta con quello bersaglio e allerte distinte avvertono di regolare il passo della corsa o mantenerlo invariato. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato, un singolo segnale acustico indica che il passo seguito è quello desiderato, e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo. Un messaggio sullo schermo indica di quanto si è in anticipo o in ritardo rispetto al passo.



NOTA: tempi, velocità e allenamenti descritti nelle sezioni seguenti hanno solo scopo esemplificativo.

Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizio per confermare tali informazioni.

I

ALLENAMENTO A INTERVALLI

Usare la modalità Interval Timer (Timer a intervalli) per tenere traccia di complessi allenamenti a intervalli.

CREARE L'ALLENAMENTO A INTERVALLI ADATTO ALLE PROPRIE ESIGENZE

Si possono impostare 2 diversi allenamenti a intervalli, ciascuno con un massimo di 8 intervalli. Ciascun intervallo può cronometrare fino a 24 ore, e si può scegliere un nome per ogni intervallo per sapere quale attività si deve eseguire nel suo ambito.

L'utente può impostare i suoi allenamenti a intervalli in modo tale che si ripetano quando una serie di intervalli è stata completata, ampliando la complessità degli allenamenti che l'orologio può gestire per lui. L'orologio aiuta l'utente a tenere traccia delle ripetizioni, e grazie ai nomi personalizzati assegnabili agli intervalli l'utente sa sempre quale deve essere l'intensità della sua corsa in un particolare momento.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere SET (IMPOSTA).

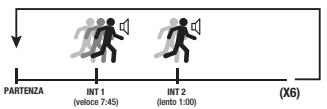
3. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per selezionare l'allenamento da impostare, quindi premere MODE (MODALITÀ).
4. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per impostare il numero di volte per cui gli intervalli vanno ripetuti, quindi premere MODE (MODALITÀ) per iniziare a impostare gli intervalli.
5. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e DISPLAY/TAP ON-OFF/- per scegliere un nome per l'intervallo, quindi premere MODE (MODALITÀ).
6. Premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+), DISPLAY/TAP ON-OFF/- e MODE (MODALITÀ) per impostare il tempo per l'intervallo.
7. Se si desidera impostare un intervallo addizionale, premere MODE (MODALITÀ) finché il numero di intervallo in cima al display non lampeggia, premere START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) per selezionare l'intervallo successivo, e poi premere di nuovo MODE (MODALITÀ) per iniziare a impostare il tempo.

NOTA: se occorre apportare cambiamenti, si può anche selezionare un intervallo già configurato.

8. Ripetere i passaggi da 5 a 7 fino a impostare tutti gli intervalli. Per ogni allenamento si possono impostare fino a 8 intervalli.
9. Premere STOP/RESET/SET (STOP/RIPRISTINA/IMPOSTA).

Seguire questi procedimenti per cronometrare un allenamento a intervalli.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere START (AVVIA).
3. Quando termina un intervallo, suona un'allerta che indica all'utente di iniziare l'intervallo successivo. Vengono visualizzati il nome e il tempo per il nuovo intervallo.



4. Premere STOP per fermare l'allenamento.
5. Premere RESET (RIPRISTINA) quando l'allenamento è interrotto per selezionare SAVE (SALVA) o ERASE (CANCELLA).
6. Tenere premuto RESET (RIPRISTINA) per azzerare il cronometro e salvare o cancellare i dati sull'allenamento.

Se al procedimento 5 si è selezionato SAVE (SALVA), tutti i dati sull'allenamento vengono salvati. Se invece al procedimento 5 si è selezionato ERASE (CANCELLA), l'allenamento viene cancellato e non salvato.

MODALITÀ ESAME

Dalla modalità Review (Esame), l'utente può visualizzare tutti i dati salvati per gli allenamenti in modalità Chrono (Cronografo) o Interval Timer (Timer a intervalli). Si possono confrontare questi allenamenti l'uno con l'altro per sapere se si è al passo con il proprio programma di allenamento e per mappare i propri miglioramenti con il passare del tempo.

Quando si interrompe e si ripristina un allenamento, esso viene salvato nella memoria dell'orologio. Vengono conservati in memoria gli ultimi 5 allenamenti; se se ne memorizza un sesto, l'allenamento più vecchio viene cancellato per fare spazio all'ultimo.

Se si registrano giri/tempi intermedi durante un allenamento in modalità Chrono (Cronografo), si possono visualizzare i dati per ciascun giro individualmente, in modo da poter confrontare le proprie prestazioni fra un giro e altro. I dati dell'allenamento in modalità Chrono (Cronografo) vengono confrontati al proprio passo bersaglio, in modo da poter vedere le proprie prestazioni rispetto ai propri obiettivi generali.

Batteria

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino dopo aver sostituito la batteria. Il tipo di batteria è indicato sul retro della cassa. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio. NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. MANTENERE LE BATTERIE SFUSE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

Leggete attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- L'orologio è resistente all'acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 200 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 100 metri).
- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

GARANZIA E ASSISTENZA

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Group USA, Inc. per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE – SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;

2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;

3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;

4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e

5) a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America

Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44.020 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria, chiamare il +43 662 88921 30. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN ed M-DOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

_____

_____

Inhaltsverzeichnis

ERSTE SCHRITTE 101
Knopffunktionen 101
Zeit und Datum einstellen 102
Ihr Ziel-Pace einstellen 103
CHRONO ON THE GO 105
INTERVALL-TRAINING 107
ÜBERPRÜFEN-MODUS 111
GARANTIE & SERVICE 114

D

Timex® Ironman® SLEEK™ 250 Rundenuhr – Schnellstart-Anleitung

WENIGER ABLENKUNG FÜR EIN BESSERES TRAINING

Unter www.timex.com/manuals finden Sie ein vollständiges und detailliertes Benutzerhandbuch.

Behalten Sie Ihr Tempo bei und vermeiden Sie, aus dem Schritt zu fallen. Mithilfe der TapScreen™ Technologie können Sie die Runden-/Zwischenzeit messen, ohne sich zu verlangsamen oder ohne Ihre Augen von der Straße zu nehmen.

Sie können die SLEEK™ 250 Rundenuhr mit Ihrer Ziel-Pace einstellen und hörbare Signale werden Sie darüber informieren, wann Sie Ihre Geschwindigkeit herunter- oder heraufsetzen bzw. beibehalten müssen.

ERSTE SCHRITTE

Sie können die SLEEK™ 250 Rundenuhr mit persönlichen Einstellungen und Zielen einrichten.

KNOPFFUNKTIONEN

Sie können mithilfe der Knöpfe auf der Uhr Einstellungen einrichten und die Zeit von Trainingseinheiten messen.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtungs-Knopf
Zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung drücken oder für Night-Mode®-Funktion halten.

START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+)
Mit einer Trainingseinheit oder einem Timer beginnen, eine Runden-/Zwischenzeit messen oder Werte in Einstellungsdisplays heraufsetzen.

MODE (MODUS) Die Uhrenmodi durchlaufen oder zum nächsten Feld in Einstellungsdisplays wechseln.

STOP/RESET/SET (STOPP/ZURÜCKSETZEN/FESTLEGEN)
Eine laufende Trainingseinheit oder einen Timer anhalten, eine angehaltene Zeit zurücksetzen oder Einstellungsdisplays auswählen bzw.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE
Bei Aktivierung eine Trainingseinheit oder einen Timer starten, eine Runden-/Zwischenzeit im Chronograph-Modus messen oder einen Intervall-Timer bzw. Timer anhalten.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (DISPLAY/TIPPEN EIN-AUS/-)
Daten während einer Trainingseinheit durchlaufen, Werte in einem Einstellungsdisplay heruntersetzen oder die TapScreen™ Funktion vor einer Trainingseinheit aktivieren bzw. deaktivieren.

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN
Sie können Uhrzeit, Datum und das Format festlegen, in dem die Uhrzeit und das Datum angezeigt werden.

1. SET (FESTLEGEN) gedrückt halten, bis SET TIME (ZEIT EINSTELLEN) angezeigt wird.
2. START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+) und DISPLAY/TAP ON-OFF/- (DISPLAY/TIPPEN EIN-AUS/-) drücken, um die korrekte Zeitzone auszuwählen.
3. MODE (MODUS) drücken.

4. Weiterhin START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- und MODE (MODUS) drücken, um die Uhrzeit, das Datum sowie Uhrzeit- und Datumsformat einzustellen.
5. SET (FESTLEGEN) drücken, um Vorgang zu beenden.

IHR ZIEL-PACE EINSTELLEN
Sie können Ihr Ziel für Trainingseinheiten in Minuten pro Meile/km festlegen.

SETTING (EINSTELLUNG)	FUNCTION (FUNKTION)
Ziel-Pace (TARGET PACE)	Die Anzahl der Minuten, innerhalb derer Sie eine Meile oder einen Kilometer zurücklegen wollen.
Höchst-Zielbereich (TARGET RANGE +)	Die akzeptable Dauer, mit der Ihre Pace überschritten werden kann.
Mindest-Zielbereich (TARGET RANGE -)	Die akzeptable Dauer, mit der Ihre Pace unterschritten werden kann.
Zielentfernung (TARGET DIST)	Die Entfernung, die während einer Trainingseinheit zurückgelegt werden soll (optional).

1. MODE (MODUS) drücken, bis SETUP angezeigt wird.
2. START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+) drücken, bis TARGET TIME (ZIELZEIT) angezeigt wird.
3. SET (FESTLEGEN) drücken.
4. START/SPLIT/+ und DISPLAY/TAP ON-OFF/- (DISPLAY/TIPPEN EIN-AUS/-) drücken, um ON (EIN) auszuwählen.
5. Weiterhin MODE, START/ZWISCHENZEIT/+ und DISPLAY/TAP ON-OFF/- drücken, um Ziel-Pace, Zielbereich und Zielentfernung festzusetzen.
6. SET (FESTLEGEN) drücken, um Vorgang zu beenden.

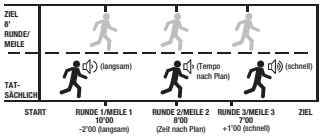
Ihre Gesamtzeit (Ziel-Pace multipliziert mit der Zielentfernung) wird angezeigt.

CHRONO ON THE GO

Mithilfe des Chronograph-Modus können Sie für ein wirksameres Training Ihre Runden-, Zwischenzeit- und Delta-Zeiten nachverfolgen.

Um den Chronograph zu starten, müssen Sie einfach auf das Uhrglas tippen. Zur erneuten Messung einer Runden-/Zwischenzeit müssen Sie erneut tippen und Ihre Daten werden 5 Sekunden lang angezeigt, während der Chronograph weiterhin läuft. Drücken Sie zum Abbrechen der Trainingseinheit auf Stopp und drücken Sie dann erneut, um Zugriff auf die Optionen zum Speichern oder Löschen haben.

Wenn während der Messung der Runden-/Zwischenzeit Ziel-Pace aktiviert ist, vergleicht die Uhr Ihre aktuelle Pace mit Ihrer Ziel-Pace und benachrichtigt Sie für eine eventuelle Anpassung Ihrer Pace. Sollten Sie mit Ihrer Pace zurückfallen, werden Sie mittels eines einzelnen Signaltons darüber informiert, und schnelle Signaltöne zeigen an, dass Sie die Pace überschritten haben. Eine Textmeldung auf der Uhr informiert Sie darüber, wie weit Sie sich von Ihrer Pace entfernt haben.



HINWEIS: Die in den nachfolgenden Abschnitten beschriebenen Zeiten, Geschwindigkeiten und Trainingseinheiten dienen nur als Beispiele.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, um zu erfragen, ob das ausgewählte Trainingsprogramm richtig für Sie ist.

INTERVALL-TRAINING

Im Intervall-Timer-Modus können Sie komplexe Intervall-Trainingseinheiten nachverfolgen.

ANPASSUNG IHRER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT AUF IHRE BEDÜRFNISSE

Sie können 2 separate Intervall-Trainingseinheiten mit jeweils bis zu 8 Intervallen einrichten. Jedes Intervall kann bis zu 24 Stunden messen und Sie können jedes Intervall individuell benennen, sodass Sie wissen, welche Aktivität ansteht.

Sie können Ihre Intervall-Trainingseinheiten darauf einrichten, nach Abschluss eines Satzes von Intervallen wiederholt zu werden, um so die Komplexität der Trainingseinheiten, die die Uhr für Sie nachverfolgt, zu erweitern. Die Uhr verfolgt die Wiederholungen für Sie, und durch die anpassbaren Namen für die Intervalle gewinnen Sie einen schnellen Überblick darüber, wie intensiv Ihr Lauf zu jedem Zeitpunkt sein sollte.

1. MODE (MODUS) drücken, bis INT TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.

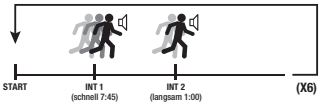
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+) und DISPLAY/TAP ON-OFF/- (DISPLAY/TIPPEN EIN-AUS/-) drücken, um die einzurichtende Trainingseinheit auszuwählen. Dann MODE drücken.
4. START/SPLIT/+ und DISPLAY/TAP ON-OFF/- drücken, um die Wiederholungsanzahl der Intervalle festzulegen. Dann MODE drücken, um mit der Einstellung der Intervalle zu beginnen.
5. START/SPLIT/+ und DISPLAY/TAP ON-OFF/- drücken, um einen Namen für das Intervall auszuwählen. Dann MODE drücken.
6. START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/-START/SPLIT/+ und MODE drücken, um die Zeit für das Intervall einzustellen.
7. Wenn Sie ein zusätzliches Intervall einrichten möchten, MODE drücken, bis die oben im Display angezeigte Intervallnummer zu blinken beginnt. Dann START/SPLIT/+ drücken, um das nächste Intervall auszuwählen und MODE drücken, um mit der Einstellung der Zeit zu beginnen.

HINWEIS: Sie können auch ein bereits konfiguriertes Intervall auswählen, wenn Sie Änderungen vornehmen müssen.

8. Schritte 5 bis 7 wiederholen, bis alle Intervalle eingestellt wurden. Sie können bis zu 8 Intervalle für jede Trainingseinheit festlegen.
9. STOP/RESET/SET (STOPP/ZURÜCKSETZEN/FESTLEGEN) drücken.

Mithilfe dieser Schritte können Sie die Zeit einer Intervall-Trainingseinheit messen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis INT TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. START drücken.
3. Nach Ende eines Intervalls werden Sie von einem Signalton über den Beginn des nächsten Intervalls benachrichtigt. Der Name und die Zeit für das neue Intervall werden angezeigt.



4. STOP (STOPP) drücken, um die Trainingseinheit anzuhalten.
5. RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken, wenn die Trainingseinheit angehalten wurde, um SAVE (SPEICHERN) oder ERASE (LÖSCHEN) auszuwählen.
6. RESET halten, um den Chronometer zurückzusetzen und die Trainingseinheitsdaten zu speichern oder zu löschen.

Bei Auswahl von SAVE in Schritt 5 werden alle Trainingseinheitsdaten gespeichert. Wenn ERASE in Schritt 5 ausgewählt wurde, wird die Trainingseinheit gelöscht.

ÜBERPRÜFEN-MODUS

Sie können im Überprüfen-Modus alle gespeicherten Daten der Trainingseinheiten im Chronograph- oder Intervall-Timer-Modus anzeigen. Sie können diese Trainingseinheiten miteinander vergleichen, um zu sehen, ob Sie sich an die Ziele Ihres Trainingsprogramms halten und um Ihren Fortschritt nachzuverfolgen.

Nach Anhalten und Zurücksetzen einer Trainingseinheit, wird diese von der Uhr gespeichert. Es werden die fünf aktuellsten Trainingseinheiten gespeichert. Wenn Sie eine sechste Trainingseinheit speichern, wird die älteste gespeicherte Trainingseinheit für den dafür benötigten Speicherplatz gelöscht.

Wenn Sie Runden-/Zwischenzeiten während einer Trainingseinheit im Chronograph-Modus gemessen haben, können Sie diese Daten für jede einzelne Runde anzeigen, um Ihre Leistung zwischen den verschiedenen Runden zu vergleichen. Daten für Trainingseinheiten im Chronograph-Modus werden mit Ihrer Ziel-Pace verglichen, so dass Sie einen Überblick haben, wie sich das zu Ihren übergreifenden Zielen verhält.

Batterie

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batterieaustausch ggf. den Reset-Knopf drücken. Der Batterietyp wird auf der Rückseite des Gehäuses angezeigt. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch. BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. SIE IST NICHT AUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

Drücken Sie zur Aktivierung der INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung den entsprechenden Knopf. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet bei Nacht und Dunkelheit das Zifferblatt.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- Ihre bis zu 100 m wasserfeste Uhr hält einem Wasserdruck bis zu 200 psi stand.
- Die Uhr ist nur dann wasserdicht, wenn Uhrglas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakten mit Salzwasser mit Frischwasser abzuspülen.

ACHTUNG: UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN DAMIT DIE WASSERFESTIGKEIT GEWÄHRLEISTET BLEIBT.

GARANTIE & SERVICE

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX®-Uhr übernimmt die Timex Group USA, Inc. eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS UNTER FOLGENDEN BEDINGUNGEN MÄNGEL ODER SCHÄDEN AN IHREM PRODUKTES VON DIESER GARANTIE AUSGENOMMEN SIND:**

1) nach Ablauf der Garantiezeit;

2) wenn die Uhr ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;

3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;

4) Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung; und

5) wenn Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN,

EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Wenn Sie Garantieleistungen in Anspruch nehmen möchten, senden Sie Ihre Uhr bitte an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Händler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit dem ausgefüllten Original-Reparaturschein als Anlage ein. Ausschließlich für USA und Kanada: Legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Kaufort und -datum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. SCHICKEN SIE BITTE NIEMALS BESONDERE ARMBÄNDER ODER SONSTIGE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT MIT EIN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die

Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/ Österreich +43,662,88921 30, für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN und M-DOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rücksendungsgrund: _____

_____

_____

Inhoudsopgave

OM TE BEGINNEN....120
Functie van de knoppen....120
De tijd en datum instellen....121
Uw doeltempo instellen....122
CHRONO ONDERWEG....123
INTERVALTRAINING....125
DE MODUS REVIEW (bekijken)....128
GARANTIE EN SERVICE....131

Snelstartgids voor Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 250 ronden

MINDER AFLEIDING VOOR BETERE TRAINING

Bezoek www.timex.com/manuals om een volledige, gedetailleerde gebruikshandleiding te downloaden.

Houd uw vaart op peil en word niet afgeleid. Gebruik de TapScreen™ technologie om een ronde/tussentijd te nemen zonder vaart te hoeven minderen of uw ogen van de weg af te nemen.

U kunt het SLEEK™ horloge voor 250 ronden instellen met uw doeltempo en duidelijk hoorbare waarschuwingen laten u weten wanneer u vaart moet meerderen of minderen om uw tempo aan te houden.

OM TE BEGINNEN

Stel het SLEEK™ horloge voor 250 ronden in met uw persoonlijke instellingen en doelen.

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN

Gebruik de knoppen op het horloge om voorkeuren in te stellen en de tijd van trainingen op te nemen.

INDIGLO® nachtverlichting of knop

Indrukken om de nachtverlichting in te schakelen of ingedrukt houden om de functie Night-Mode® te activeren.

START/SPLIT/+ (starten/tussentijd/+)

Een training of timer starten, een ronde/tussentijd nemen of waarden in instellingenschermen verhogen.

MODE (modus)

De horlogemodi doorlopen of naar het volgende veld in instellingenschermen gaan.

STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen)
Een lopende training of timer stoppen, een gestopte tijd resetten of instellingenschermen openen en afsluiten.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE
Indien geactiveerd, een training of timer starten, een ronde/tussentijd in de modus Chrono nemen of een intervaltimer of timer stoppen.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (display/aan-uit tikken/-)
Tijdens een training door gegevens schuiven, waarden in instellingenschermen verlagen of de functie TapScreen™ vóór een training activeren/deactiveren.

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN
De tijd, datum en indeling instellen waarin de tijd en datum worden weergegeven.

1. Houd SET ingedrukt tot SET TIME (tijd instellen) verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- om de in te stellen tijdzone te kiezen.
3. Druk op MODE.

4. Blijf START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- en MODE ingedrukt houden om de tijd, datum, tijdsindeling en datumindeling in te stellen.
5. Druk op SET om af te sluiten.

UW DOELTEMPO INSTELLEN
Stel uw doel voor trainingen in minuten per mijl/km in.

INSTELLING	FUNCTIE
Doeltempo (TARGET PACE)	Het aantal minuten waarin u elke mijl of kilometer wilt afleggen.
Maximaal doelbereik (TARGET RANGE +)	De tijd waarmee uw tempo uw doel mag overschrijden en toch nog ON TARGET (op de goede weg) geacht wordt te zijn.
Minimaal doelbereik (TARGET RANGE +)	De tijd waarmee uw tempo minder dan uw doel mag zijn en toch nog ON TARGET geacht wordt te zijn.
Doelafstand (TARGET DIST)	De afstand die u tijdens een training wilt afleggen (optioneel).

1. Druk op MODE totdat SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT/+ totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.
3. Druk op SET.
4. Druk op START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- om ON (aan) te selecteren.
5. Blijf MODE, START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- ingedrukt houden om doeltempo, doelbereik en doelafstand in te stellen.
6. Druk op SET om af te sluiten.

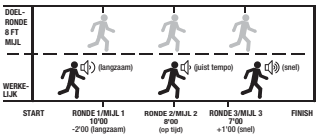
Uw totale tijd (doeltempo vermenigvuldigd met doelafstand) verschijnt.

CHRONO ONDERWEG

Gebruik de modus Chrono om uw ronde-, tussen- en deltatijden te volgen om efficiënter te trainen.

Om de Chrono te starten tikt u op de wijzerplaat. Om nogmaals een ronde/tussentijd te nemen tikt u nogmaals en uw gegevens worden vijf seconden weergegeven terwijl de chronograaf blijft lopen. Druk op Stop om de training te stoppen en druk er nogmaals op om de opties voor opslaan of wissen te vinden.

Als uw doeltempo aan staat wanneer u een ronde/tussentijd neemt, vergelijkt het horloge uw huidige tempo met uw doeltempo, en duidelijke waarschuwingen geven te kennen dat u het looptempo moet aanpassen of handhaven. Langzame pieptonen geven aan dat uw tempo te laag ligt, een enkele pieptoon laat u weten dat u het juiste tempo heeft en snelle pieptonen geven aan dat u te snel bent. Een bericht op het scherm vertelt u hoe ver u voor- of achterloopt.



OPMERKING: Tijden, snelheden en trainingen die hierna worden beschreven, zijn slechts voorbeelden.

Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

N

INTERVALTRAINING

Gebruik de modus Interval Timer om u te helpen ingewikkelde intervaltrainingen bij te houden.

UW INTERVALTRAINING AAN UW BEHOEFTEN AANPASSEN

U kunt 2 aparte trainingen met intervallen instellen, elk met maximaal 8 intervallen. Elk interval kan de tijd tot maximaal 24 uur opnemen en u kunt een naam voor elk interval kiezen zodat u weet welke activiteit u moet doen.

U kunt uw intervaltrainingen zo instellen dat ze herhaald worden wanneer een stel intervallen voltooid is, waardoor de trainingen die het horloge voor u kan beheren, complexer worden. Het horloge houdt herhalingen voor u bij en met aanpasbare namen voor de intervallen weet u altijd hoe intens uw loop op een bepaald moment moet zijn.

1. Druk op MODE totdat INT TIMER (intervaltimer) verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- om de in te stellen training te selecteren en druk dan op MODE.

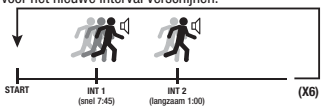
4. Druk op START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- om het aantal keren dat de intervallen herhaald worden in te stellen en druk dan op MODE om de intervallen te gaan instellen.
5. Druk op START/SPLIT/+ en DISPLAY/TAP ON-OFF/- om een naam voor het interval te kiezen en druk dan op MODE.
6. Blijf START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- en MODE ingedrukt houden om de tijd voor het interval in te stellen.
7. Als u een extra interval wilt instellen, drukt u op MODE totdat het intervalnummer boven aan het display knippert. Druk dan op START/SPLIT/+ om het volgende interval te selecteren en druk op MODE om de tijd te gaan instellen.

OPMERKING: U kunt ook een interval selecteren dat u reeds hebt geconfigureerd als u veranderingen moet aanbrengen.

8. Herhaal stap 5 t/m 7 tot alle intervallen ingesteld zijn. U kunt maximaal 8 intervallen voor elke training instellen.
9. Druk op STOP/RESET/SET.

Volg deze stappen om de tijd van een intervaltraining op te nemen.

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op START.
3. Wanneer één interval eindigt, hoort u een waarschuwingstoon die aangeeft dat u met het volgende interval gaat beginnen. De naam en de timer voor het nieuwe interval verschijnen.



4. Druk op STOP om de training te stoppen.
5. Druk op RESET wanneer de training gestopt is om SAVE (opslaan) of ERASE (wissen) te selecteren.
6. Houd RESET ingedrukt om de chronometer te resetten en de trainingsgegevens op te slaan of te wissen.

Als u in stap 5 SAVE hebt geselecteerd, worden alle trainingsgegevens opgeslagen. Als u in stap 5 ERASE hebt geselecteerd, wordt de training gewist maar niet opgeslagen.

DE MODUS REVIEW (BEKIJKEN)

Met de modus Review kunt u alle opgeslagen gegevens van trainingen in de modus Chrono of Interval Timer bekijken. Vergelijk deze trainingen met elkaar zodat u weet of u op het juiste pad bent met uw trainingsprogramma en om uw verbetering na verloop van tijd in kaart te brengen.

Wanneer u een training stopt en reset, wordt deze in het geheugen van het horloge opgeslagen. De 5 meest recente trainingen worden opgeslagen. Als u een zesde training opslaat, wordt de oudste training verwijderd om ruimte ervoor te maken.

Als u tijdens een training in de modus Chrono ronden/tussentijden hebt genomen, kunt u gegevens voor elke ronde afzonderlijk bekijken zodat u uw prestaties van ronde tot ronde kunt vergelijken. Gegevens van training in de modus Chrono worden vergeleken met uw doeltempo zodat u kunt zien hoe u presteerde vergeleken met uw doelen.

Batterij

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelknop nadat u de batterij hebt vervangen. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de kast. De geschatte levensduur van de batterij is op bepaalde veronderstellingen met betrekking tot het gebruik gebaseerd; de levensduur van de batterij varieert al naargelang het werkelijke gebruik. DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN. LOSSE BATTERIJEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge ‘s nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 200 psi (gelijk aan onderdompeling tot 100 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- Timex raadt aan om het horloge met schoon water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

GARANTIE EN SERVICE

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de Timex Group USA, Inc. voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het horloge oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5) het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE

OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika

971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe voor het horloge verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN en M-DOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending _____

_____

_____